

PLC

ଭାଗ୍ୟଧାତ୍ରୀ

1. STATION NUMBER NAME

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

一、**政治思想**：政治立场坚定，拥护党的路线方针政策，具有较高的政治觉悟。

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

1. 1000 2. 1000 3. 1000 4. 1000 5. 1000

Abstract The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week, low-intensity, supervised walking program on the physical and psychological health of sedentary, middle-aged women. The study was a randomized, controlled trial. The subjects were 40 sedentary, middle-aged women who were randomly assigned to either a supervised walking program or a control group. The walking program consisted of 12 weeks of supervised walking, 3 times per week, for 30 minutes per session. The control group consisted of 20 women who did not participate in the walking program. The physical and psychological health of the subjects was assessed at baseline and at 12 weeks. The walking program had a significant positive effect on the physical and psychological health of the subjects. The walking program significantly improved the subjects' physical health, as measured by the 6-minute walk test, and their psychological health, as measured by the Beck Depression Inventory and the State-Trait Anxiety Inventory. The walking program also significantly improved the subjects' quality of life, as measured by the SF-36. The walking program was well tolerated and had no adverse effects. The results of this study suggest that a supervised walking program can be an effective intervention for improving the physical and psychological health of sedentary, middle-aged women.

4122



7529

१५५३

१५५३

१५५३

१५५३

१५५३

१५५३

१५५३

१५५३

१५५३

१५५३

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૯૯૪૩૯ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ૨૧૨૫૫ ગાંધીજીના

વિષય મીડિયમ ૧૪૬ ૧-૧૨૧

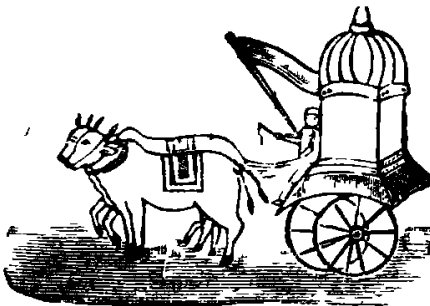
ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય સરસ્વતી કૉપીરાઈટ એ

બાળ પોથી

ભાગ—૧



ઘર



રથ

ઘ

ર

થ

(૨)



થડ

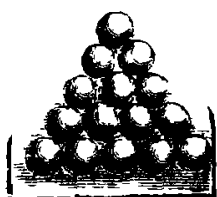


ફણસ

ડ ફ ણ સ

ડફ | રસ

(3)



ଟା



ଝଟ

ଟ

ଟା

ଝ

ଟ

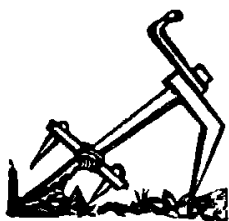
ଟା

ଝା

ଟା

ଝା

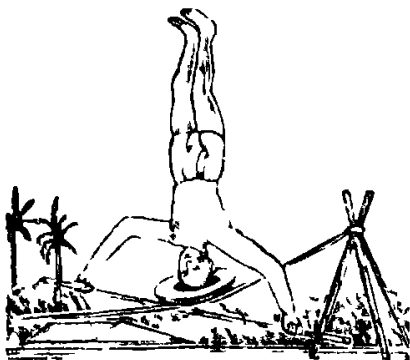
(୪)



ଝୁଞ୍ଚି



ଘର



ନଟ

ଝ ଞ ଘ ଙ ଟ

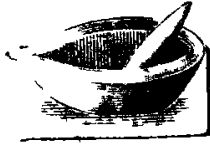
ନଞ୍ଜ

ଝୁଞ୍ଚି

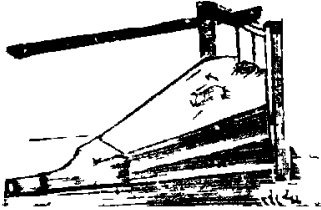
ଞ୍ଜ

ଝୁଞ୍ଚି

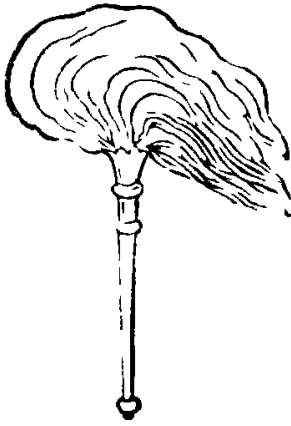
(૫)



ખલ



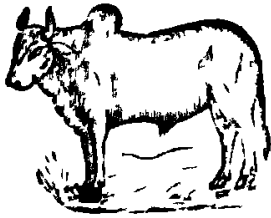
ધમણ



ચમર

| ખ | લ | ધ | મ | ચ |
|-----|---|----|---|-----|
| ચણુ | | મધ | | મગન |
| મગ | | લખ | | મગર |

(૬)



બ.બ.દ



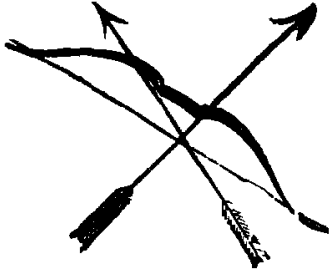
ભ.મ.ર



ઉ.ત.ર.ડ

| બ | દ | ભ | ઉ | ત |
|-----|---|---|-----|---|
| તલ | | | બરફ | |
| તજ | | | ઉમર | |
| ભણુ | | | ઉતર | |

(૭)



પણછ



છચળ



ઝરણ

પ છ ઇ ચ ઝ

ઝટ

પવન

દળ

પરખ

પગ

છગન

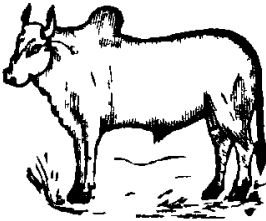
(૮)



અજગર



કળશ



ઋષભ

અ ક શ ઋ ષ

શણ્ડ

કલ્પ

મઠ

કમળ

હઠ

અદભ

(૨)

ક ખ ગ ધ

ચ છ જ ઝ

ટ ઠ ડ ઢ ણ

ત થ દ ધ ન

પ ફ બ ભ મ

ય ર લ વ

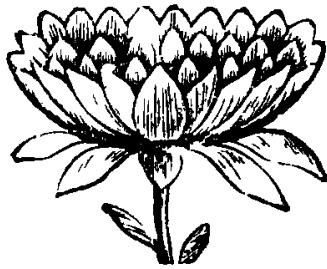
શ પ સ હ ળ

અ ઇ ઉ ઋ

(૧૦)

ભાગ—૨

ક ખ ગ ઘ



કમળ

| | | | |
|-----|------|-----|----|
| કર | ખલ | ગજ | ઘર |
| કમળ | ખડ | ગણુ | ઘન |
| કલમ | ખડકે | ગગન | ઘડ |

છગન, કેલમ ઘડ.

મગન, ઘન ગણુ.

(૧૧)

ચ ઇ જ ઝ



છતર

| | | | |
|-----|-----|------|------|
| ચઢ | છત | જવ | ઝટ |
| ચમર | છતર | જમ | ઝરણુ |
| ચમન | છગન | જમણુ | ઝડપ |

| | | |
|------|------|-----|
| ચમન, | જમણુ | જમ. |
| છગન, | ઝટ | ચઢ. |

(୧୨)

୮ ୦ ୩ ୯ ୧୨



୬୫

| | | | |
|----|----|----|----|
| ୮୫ | ୦୦ | ୬୫ | ୯୦ |
| | ୦୩ | ୬୨ | |

.

| | | | |
|----|----|----|----|
| ୫୭ | ୩୭ | ୫୭ | ୩୭ |
|----|----|----|----|

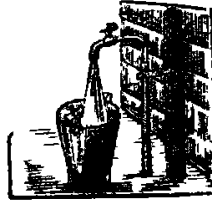
—

ଉତ୍ତମ, ଜଳ ଭର.

ରମଣ, ନ ଓର.

(૧૩)

ત થ દ ધ ન



નળ

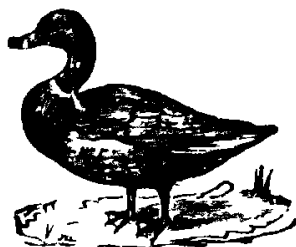
| | | | | |
|----|----|----|-----|----|
| તર | થડ | દર | ધડ | નખ |
| તજ | થર | દસ | ધણુ | નટ |
| તલ | | દળ | ધમ | નળ |

દલપત, દસ ગણુ.

નવલ, નખ ન કરડ.

(૧૪)

પ ર બ ભ મ



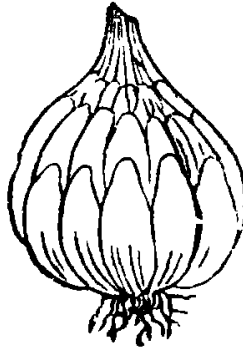
બતક

| | | | | |
|-----|------|-----|-----|----|
| પગ | ફળ | બતક | ભર | મગ |
| પકડ | ફર | બળદ | ભરત | મધ |
| પવન | ફણુસ | બરફ | ભજન | મક |

મગન, ભજન કર.
ભરત, ઝટ ભણુ.

(૧૫)

ચ ર લ વ



લસણ

| | | |
|-----|-----|-------|
| રમ | લખ | વડ |
| રમત | લટ | વાણ |
| રમણ | લસણ | વાણકર |

રમણ,

વાણકર,

રમત

લટ

રમ.

વાણ.

(૧૬)

શ પ સ હ ળ



હરણ

| | | | |
|----|-----|-----|----|
| શણ | સફર | હઠ | ગળ |
| શર | સમય | હરણ | જળ |
| | સરસ | હસન | દળ |

ચમન, સફર કર.

હસન, હરણ ન પકડ.

(૧૭)

અ ઇ ઉ ઋ



અજગર

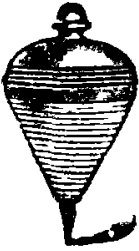
| | | | |
|------|-----|-----|-----|
| અડદ | ઇયળ | ઉપર | ઋષભ |
| અજગર | | ઉમર | |

ઉમર, અદળ કર.

ઇયળ, ઉપર ચઢ.

(૧૮)

ભાગ—૩



આ

આ = ૧

|

મ + ૧ = મા

કા

ચા

ટા

તા

પા

બા

બાપા

ભાત

આપ

મા

કાકા

દાળ

લાવ

ખા

મામા

શાક

માગ

બા,

ભાત

આપ.

મા,

દાળ

લાવ.

આ

શાક

ખા.



ઈયળ

ઈ = િ | ક + િ = કિ
કિ ચિ ટિ તિ પિ

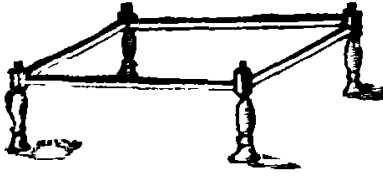
| | | | |
|------|-------|-------|-----|
| પિતા | સિતાર | સવિતા | હરિ |
| વિના | નિશાળ | કવિતા | નહિ |

સવિતા, સિતાર વગાડ.

હરિ, ખા ખા કર નહિ.

છગન, રિસાળ ન થા.

(૨૦)



ઈસ

ઈ = ૧

|

ઘ + ૧ = ઘી

કી

જી

ટી

તી

પી

ગીત

લીટી

ચઢી

આવી

તીર

સીડી

ભલી

લાવી

હીર

પીળી

મણી

કાશી

કાશી

હીર

લાવી.

મણી,

ગીત

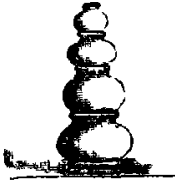
ગા.

સવિતા

સીડી

પર

ચઢી.



ઉત્તરક

ઉ = ૭ | ક + ૭ = ૬
 કુ જી ક તુ ર

| | | | |
|------|-----|-------|------|
| પુરી | મનુ | ગુલાબ | ખજુર |
| સુડી | પશુ | લુહાર | મધુર |
| પુણી | બહુ | કુમાર | કપુર |

| | | |
|--------|-------|-------|
| મનુ, | ખજુર | ખા. |
| ઉજમ | ગુલાબ | લાવી. |
| લુહાર, | સુડી | આપ. |



ડીન

ડી = ડૂ | ડ + ડૂ = ડૂ

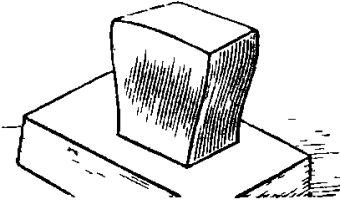
કૂ જૂ ટૂ તૂ રૂ

| | | | |
|----|-----|-----|-----|
| ડૂ | કૂલ | ભૂખ | ભૂલ |
| રૂ | દૂધ | મૂળ | ખૂખ |

બા, ભૂખ લાગી.

ભાઈ, દૂધ પી.

સીતા, કૂલ લાવ.



એ

રાણુ

એ = ' | જ + ' = જે

કે ચે ટે તે વે

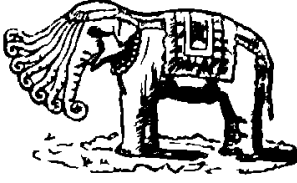
| | | | |
|----|-----|------|------|
| છે | તેલ | પટેલ | આજે |
| લે | ઢેલ | મહેલ | પાસે |
| એ | શેઠ | સહેલ | સાથે |

ખેડુત ખેતર ખેડે છે.

ઢેલ દાણા ચણે છે.

પટેલ ઘેર જાય છે.

(૨૪)



ઐરાવત

ઐ = ૐ | ક + ૐ = કે
કે ચૈ ટૈ તૈ પૈ

| | | | |
|------|-----|-------|-------|
| ઐરી | વૈદ | વૈતરા | તૈયાર |
| પૈસા | જૈન | તૈયબ | રૈયત |

ઐરી પાણી ભરે છે.

વૈતરા મજુરી કરે છે.

તૈયબ તૈયાર થાય છે.



ઓરત

ઓ = ે | જ + ે = જો
કો ચો ટો તો પો

| | | | |
|----|-----|-----|-------|
| છો | ટોણ | ગયો | છોકરો |
| ધો | મોર | દડો | જમણો |
| ખો | ખોર | કરો | ભમરો |

મોર કળા કરે છે.

દડો જમણો ગયો.

છો પર બેસો નહિ.



ઔષધ

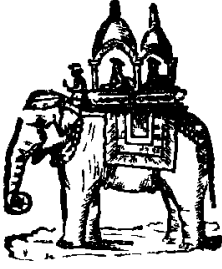
ઔ = ઐ | સ + ઐ = સૌ

કૌ યૌ ટૌ તૌ પૌ

સૌ | નૌકા | નૌતમ

સૌ બાળકો રમત રમે.

નૌતમ, નૌકા ચલાવ.



અંબાડી

અ + ' = અં

|

ક + ' = કં

આં

ઇં

ઈં

ઉં

ઊં

કાં

કિં

કીં

કું

કૂં

અંગ

આંબો

ભેંસ

પતાસાં

ઈંટ

પાંખ

ઉંદર

કુમતું

ઊંટ

રંગ

અંજિન

પુછડું

ઈંટનો રંગ રાતો છે.

ભેંસનું પુછડું લાંબું છે.

(૨૮)

અ:

અ + : = અઃ | ત + : = તઃ

કઃ ચઃ ટઃ તઃ પઃ

દુઃખ

કોઈને દુઃખ હેવું નહિ.

બારાખડી

અ આ ઇ ઈ ઉ ઊ એ ઐ ઓ ઔ અં અઃ

ક કા કિ કી કુ કૂ કે કૈ કો કૌ કં કઃ

ચ ચા ચિ ચી ચુ ચૂ ચે ચૈ ચો ચૌ ચં ચઃ

જ જા જિ જી જુ જૂ જે જૈ જો જૌ જં જઃ

ર રા રિ રી રુ રૂ રે રૈ રો રૌ રં રઃ

(૨૬)

ભાગ—૪

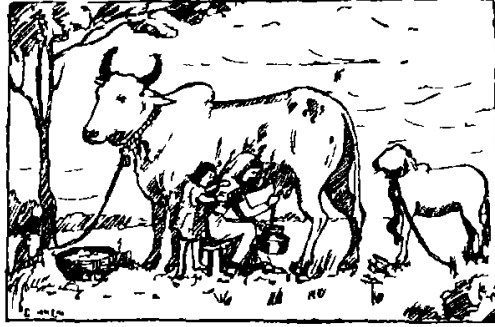
પાડ ૧



બા, હું નિશાળે જઈં છું.
ભાઈ, જા. વખત થયો છે.
તારી ચોપડી ને પાટી લીધાં?
હા, બા, બધું લીધું છે.
ભાઈ, સાચવીને જાજે.
ગુરુજી શીખવે તે બરાબર શીખજે.
રજા પડે કે તરત ઘેર આવજે.
વાટમાં રઝળીશ નહિ.
સારું, બા, હું જઈં છું.
જા, ભાઈ, ખુશીથી જા.

(૩૦)

પાઠ ૨



આ ગાય છે.

તેને ચાર પગ છે.

માથે બે શીંગડાં છે.

પાછળ એક પુછડું છે.

ગાય પાસે વાછરડી છે.

બા ગાય દોઢે છે.

પાસે ભાઈ ઉભો છે.

તે દૂધ માગે છે.

બા તેને દૂધ આપશે.

ભાઈ દૂધ પીશે.

(૩૧)

પાઠ ૩



આ ચોપટ છે.
તે ડાળી ઉપર બેઠો છે.
તેને બે પાંખો ને બે પગ છે.
ચોપટનો રંગ લીલો છે.
તેને એક ચાંચ છે.
તેની ચાંચ વાંકી છે.
ચાંચ રંગે રાતી છે.
તેની ડોકે કાળો કાંઠલો છે.
ચોપટને ફળ બહુ ભાવે છે.
તેની બોલી મીઠી લાગે છે.

(૩૨)

પાડ ૪



મનુ, ચાલ, ગાડી ગાડી રમીએ.
બાબુભાઈ ઍજિન થાય.
રમુ ને છોટુ ડબ્બા થાય.
નટવર ગાડીની સંભાળ રાખે.
નોતમ લીલી ધજા બતાવે.
નટવર સિસોટી વગાડે.
ઍજિન પુલ્લુલુ....કરે,
એટલે ગાડી ચાલવા માંડે.
ચાલો, ગાડી ચાલવા લાગી.
છુકછુક, છુકછુક, છુકછુક.



જુઓ, આ કેરી છે.
 તે ડાળી પર લટકે છે.
 તેનો આકાર લંબગોળ છે.
 કાચી કેરી ખાટી હોય છે.
 પાકી કેરી મીઠી લાગે છે.
 કેરીમાં ગોટલો હોય છે.
 ગોટલો ભાંગતાં ગોટલી નીકળે.
 ગોટલી તુરી હોય.
 ગોટલો વાવીએ તો આંખો થાય.
 આંખા પર કેરી આવે.
 મને કેરી બહુ ગમે છે.



ચાલ સવિતા, ઢોંગલી ઢોંગલી રમીએ.

હા, કમળા બેન, ચાલો.

કમળા, હું પણ આવું છું.

કાશી, આવીશ નહિ. તું ગંદી છે.

જો, તારાં કપડાં કેવાં મેલાં છે !

હાથ પર કેટલો મેલ છે !

તારો મેલ અમને ચોંટે.

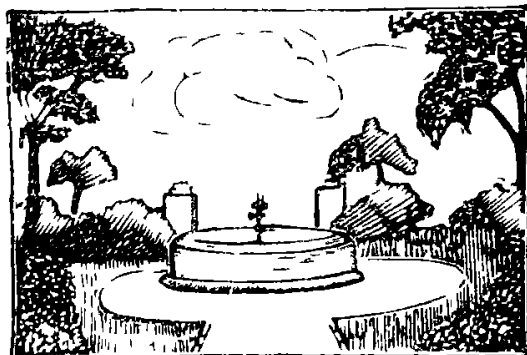
ગંદું શરીર કેને ગમે ?

કમળા બેન, શું કરું તો રમાડો ?

ગંદી ન રહે તો રમાડીએ.



એક પૈસાદાર વેપારી હતો.
 તે ઘોડે બેસીને જતો હતો.
 વાટમાં તેની શાલ પડી ગઈ.
 વેપારીને તેની ખબર ન રહી.
 તે શાલ બેઠુતના છોકરાને જડી.
 છોકરે તે શાલ રાખી નહિ.
 તે વેપારીની પાછળ ગયો.
 “ઉભા રહો ” એવી બૂમ પાડી.
 વેપારી કને જઈ તેને શાલ આપી.
 છોકરાની ટેવ જોઈ વેપારી ખૂશ થયો.



વિનુ, આ બગીચો નો.

એ અમે બનાવેલો છે.

આ બધાં ફૂલઝાડ છે.



નો, આ ગુલાબ છે.

તેની વાસ કેવી મધુર છે !

આ મોગરો નેયો ?



તે કેવો બહેકે છે !



આ જીઈ તો નો.

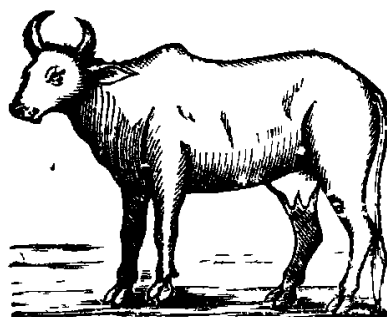
ફૂલ તો નાનું છે,

પણ શી મઝાની વાસ !

(૩૭)

ભાગ—૫

પાઠ ૯

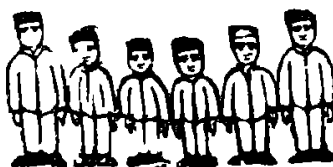


(દોહરા)

ગુણવાળી છે ગાય તું,
આપે મીઠું દૂધ;
હાંસે હાંસે પીઉં છું,
નાચી કૂદી ખૂબ.
દહોં તેનું કરીએ કદી,
માખણ, ઘી પણ થાય;
મીઠાં બહુ લાગે મને,
ગુણવાળી ઓ ગાય.

(૩૮)

પાઠ ૧૦



(પુનમ ચાંદનીનો રાગ)

આવો ખેલ મઝાનો કરીએ આજે આપણે રે,

ઊઠો સૌએ સાથે રાખી સીધી હાર;

કરીએ આનંદેથી આજ કવાયત આપણે રે.

હાથ ઉપાડો હાંસથી,

ઉંચા જાય તમામ,

ગોળાકારે ફેરવો,

છેવટ સીધા આમ.

સીધી નજર કરીને ઉભા રે'વું સાથમાં રે,

ડાબા, સીધા, જમણા, સીધા થઈ આ વાર;

પુરો ખેલ કરીને ખાતે સૌએ બેસીએ રે.

(૩૯)

પાઠ ૧૧



(ચોપાઈ)

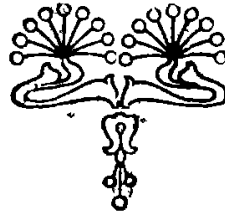
મા, મા, મા, તું બહુ હેતાળ,
રાત દિવસ લે છે સંભાળ;
સૌ સુખની તું છે દેનાર,
તારા વિણુ ગમે ન લગાર.
મોઠાં મીઠાં વદતી વેણુ,
નીરખી મુજને હસતાં નેણુ;
મારે માટે દુઃખ ખમનાર,
નહિ બૂલું તારો ઉપકાર.

(૪૦)

પાઠ ૧૨

(ગઝલ)

વિભુ, સૌમાં વસેલો છે,
દયાળું દેવ મોટો છે;
કીધાં તેં સાધનો સારાં,
સહુને સુખ દેનારાં.
જીવોને તું જિવાડે છે,
અમોને તું રમાડે છે;
મતિ સારી સદા દે તું,
અતિ આભાર માનું હું.



3-41-5154

SECRET

SECRET

સરકારી બાળવિદ્યાલયોમાં શિક્ષકની પદો

Orion



॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

| Trial | Control (n = 10) | MCI (n = 10) | AD (n = 10) |
|-------|------------------|--------------|-------------|
| 1 | 95 | 85 | 75 |
| 2 | 95 | 85 | 75 |
| 3 | 95 | 80 | 70 |
| 4 | 95 | 75 | 65 |
| 5 | 95 | 75 | 65 |

Abstract

— 24 —

五、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。



~~SECRET~~

14-00000

